



ORIENTAÇÕES PARA PACIENTES SUBMETIDOS À
Artroplastia Total de Quadril



Prezado paciente,
Com o intuito de auxiliá-lo(a) com o seu tratamento após o procedimento de artroplastia total de quadril, entregamos a você este material que contém orientações importantes para a sua recuperação.

Atenciosamente,
Equipe Multidisciplinar do Hospital Dom Alvarenga

ÍNDICE

1. Orientações a serem seguidas após a cirurgia

4

2. Programa básico de reabilitação: fisioterapia

11

3. Alta hospitalar

12

4. Orientações para casa

14

5. Orientações para atividade sexual

18

6. Perguntas frequentes

19

1. ORIENTAÇÕES A SEREM seguidas após a cirurgia

No hospital

- Em caso de dor, comunique a equipe de enfermagem.

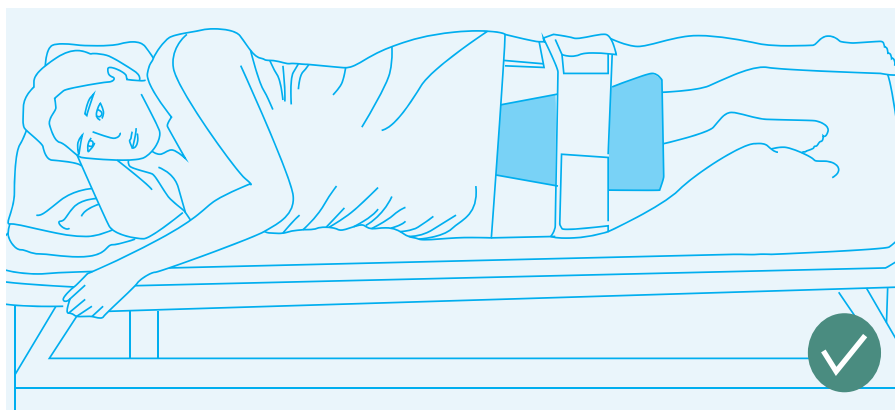
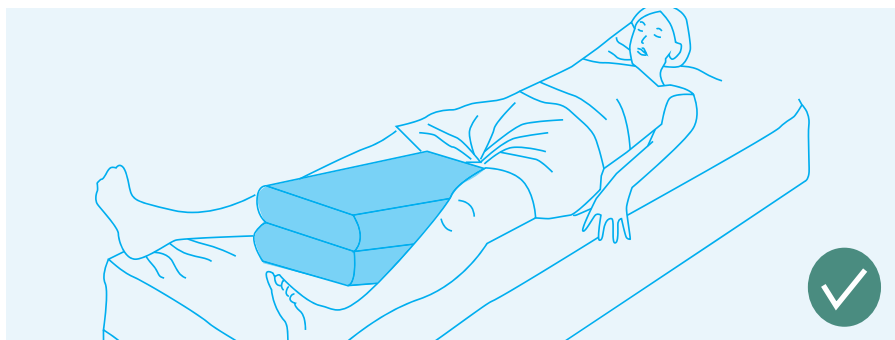
- O curativo será realizado pelo seu médico.

- O banho no primeiro dia será

realizado na cama e, quando autorizado, no chuveiro.

- Peça ajuda à equipe de enfermagem para urinar ou evacuar.

Estas são as posições corretas em que você deverá ficar:



- Não deite em cima do lado operado.

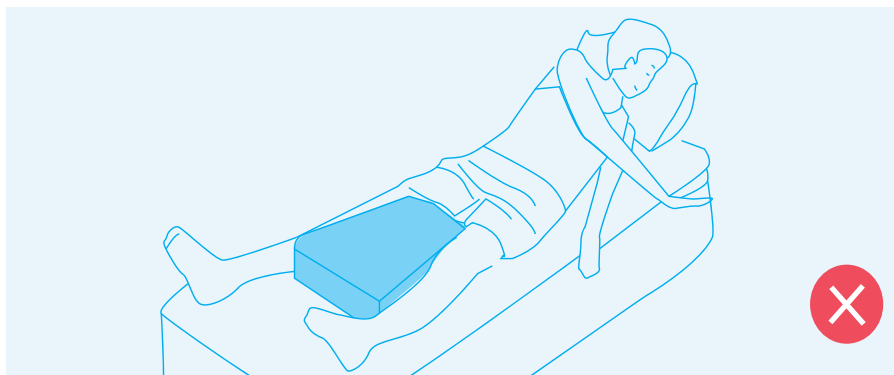
- Mantenha sempre um triângulo de espuma entre as pernas.



■ Não fique com o pé virado para dentro. Mantenha-o em linha reta.

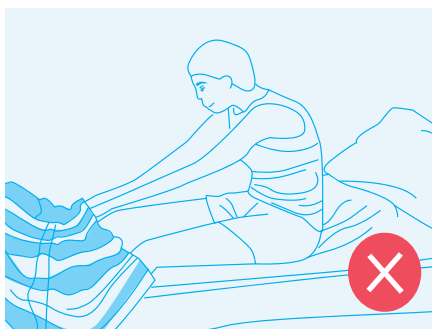


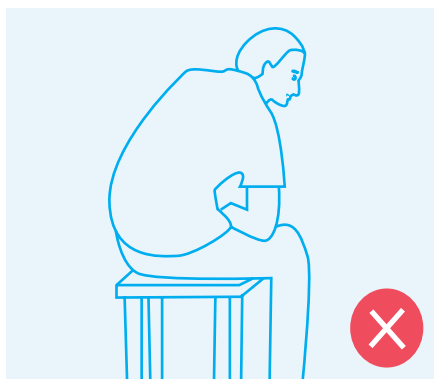
■ Não feche ou cruze as pernas. Mantenha-as separadas com um triângulo de espuma.



■ Não gire/rode o corpo para o lado operado quando pegar algum objeto. Mantenha os itens que são usados com maior frequência perto de você, do lado contrário ao operado.

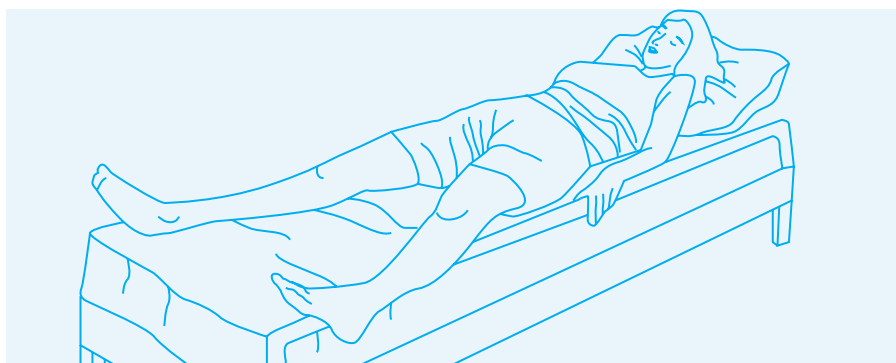
■ Não puxe o seu cobertor desta maneira. Peça ajuda ao seu acompanhante ou a enfermagem para deixar o cobertor ao alcance de suas mãos.





- Não sente em cadeiras baixas.
- Não sente com o corpo inclinado para frente.

Ao levantar:



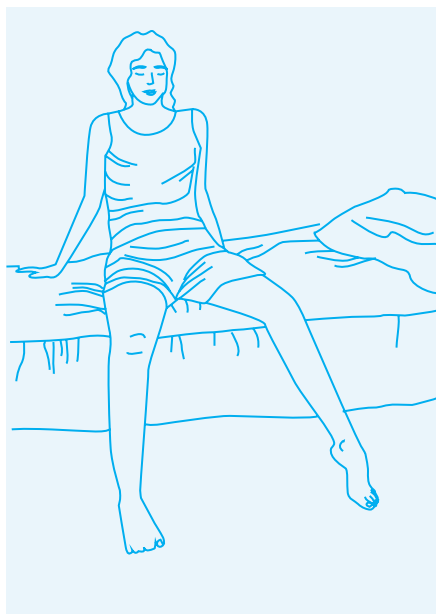
- Desça pelo lado operado.



- Apoie-se nos cotovelos para levantar da cama.



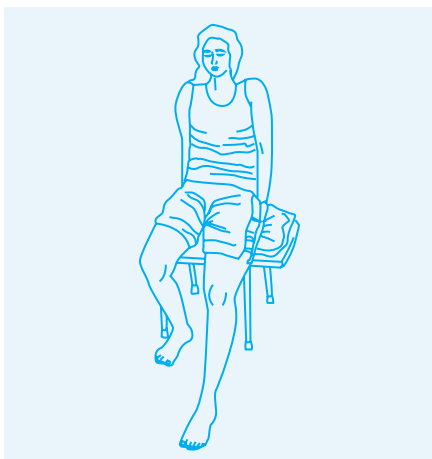
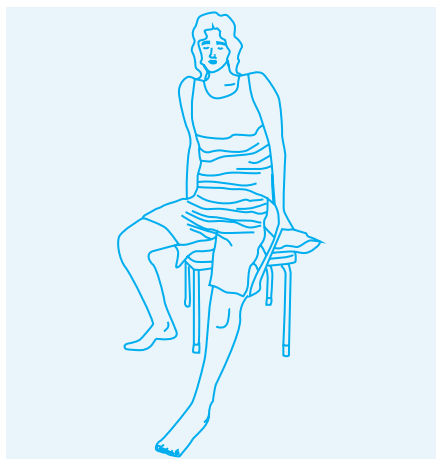
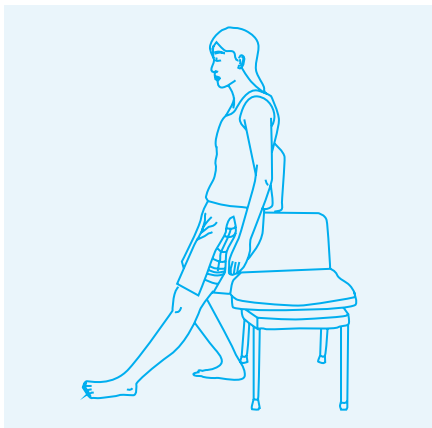
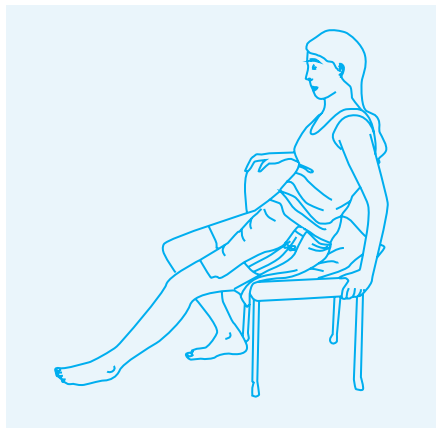
- Gire o corpo colocando primeiro a perna operada para fora da cama e sente-se, mantendo o tronco levemente inclinado para trás.



- Arraste as nádegas para frente e fique de pé apoiando-se na borda da cama e na perna não operada que deverá ficar esticada.

Ao sentar:

- Ao sentar, mantenha a perna operada esticada e o corpo inclinado para trás. Faça apoio na perna não operada e nos braços.

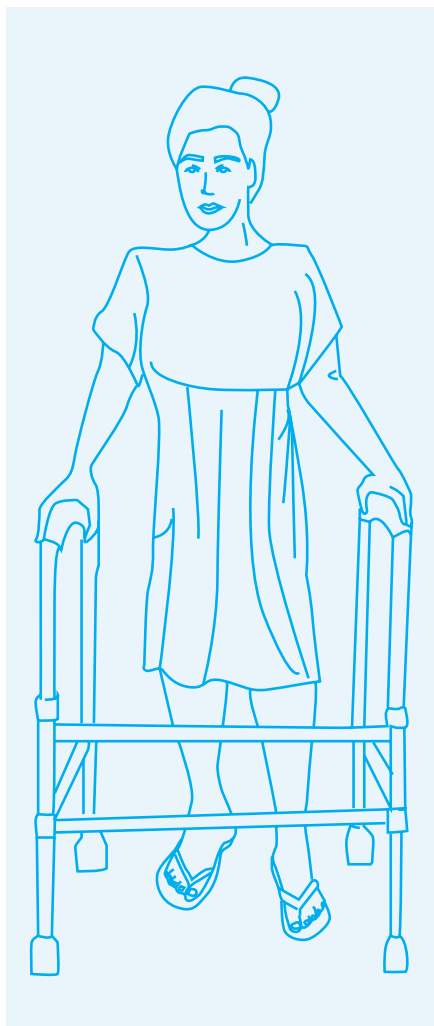
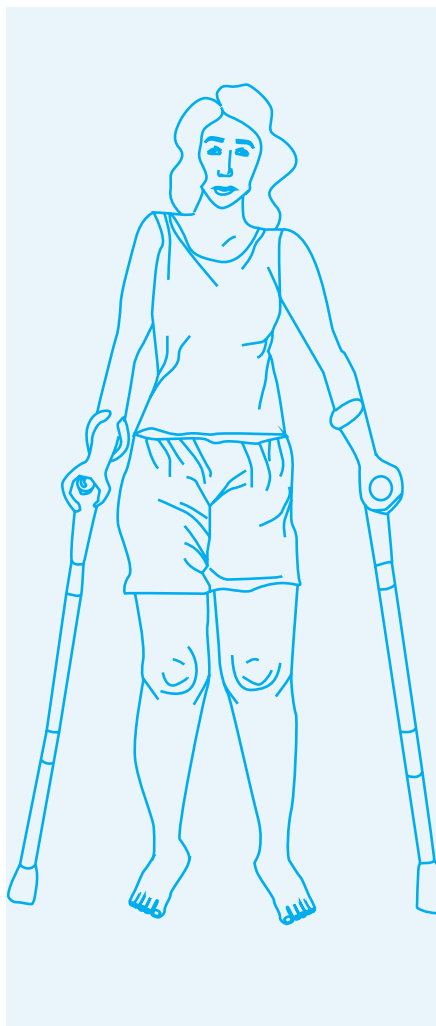


ATENÇÃO

- Coloque uma almofada de espuma dura quando a cadeira for baixa.
- **NÃO** dobre demais o quadril quando sentar.

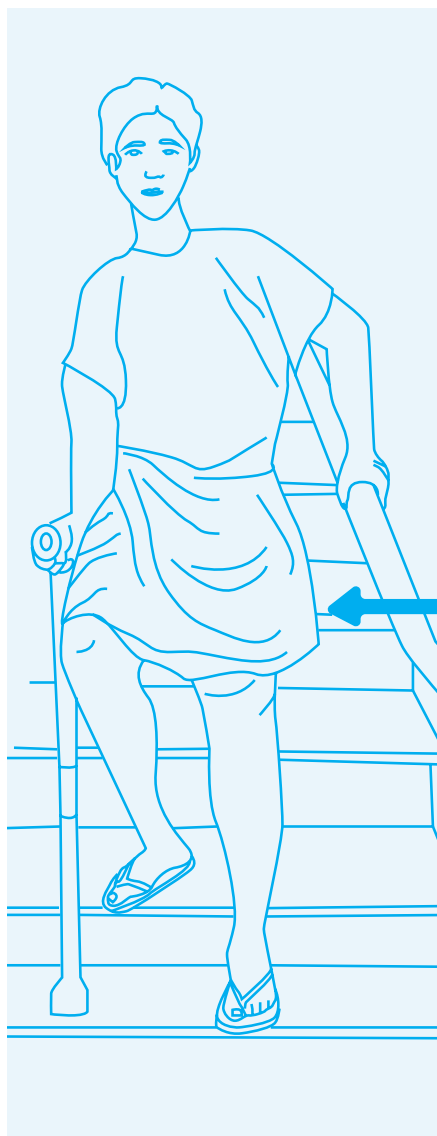
Ao andar:

- Coloque primeiro o andador ou as muletas à frente. Avance com a perna operada. Apoie o peso do corpo nos braços e, por último, leve a perna não operada.



A quantidade de peso que você pode colocar sobre a perna operada dependerá do tipo de cirurgia e será orientada pelo seu ortopedista, fisiatra e fisioterapeuta.

Ao subir e descer escadas:



Ao subir escadas, colocar primeiro a perna não operada. Lembre-se sempre de não apoiar o peso todo no quadril operado.



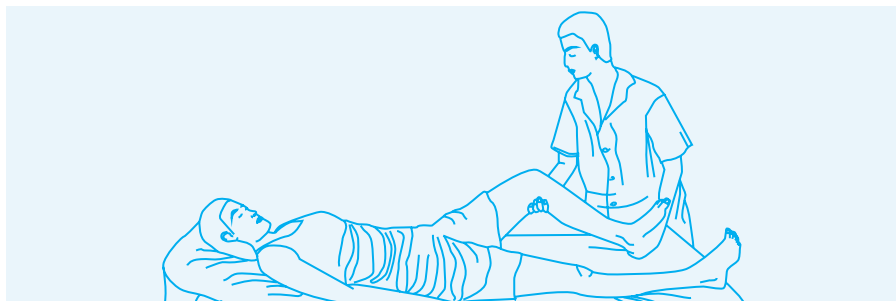
Ao descer escadas, colocar primeiro a perna operada. Lembre-se de não apoiar todo o seu peso nela.

2. PROGRAMA BÁSICO DE REABILITAÇÃO: **fisioterapia**

1ª semana no hospital: (pós-operatório)

Continuar com as orientações dadas anteriormente e iniciar:

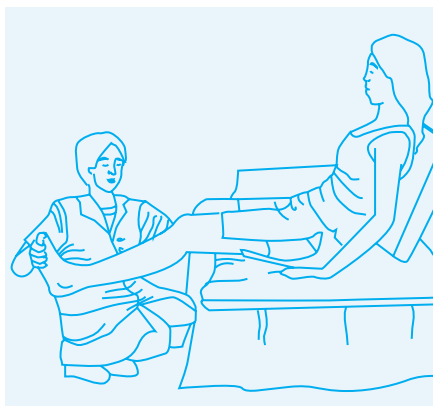
Na posição de barriga para cima:



Exercícios de dobrar e esticar a perna operada.



Exercícios de abrir e fechar a perna operada.



Na posição sentada:

Exercícios de dobrar e esticar o joelho da perna operada. Manter o corpo inclinado para trás.

Lembre-se: Realize 10 repetições dos exercícios acima 2 vezes ao dia.

3. ALTA hospitalar:

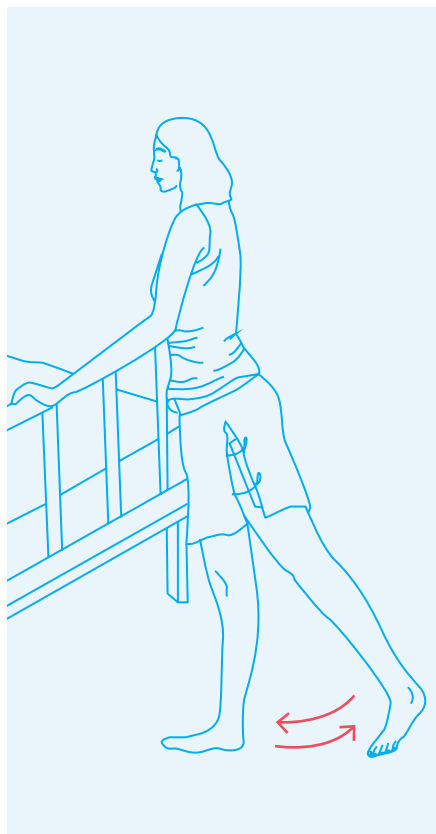
No dia da alta hospitalar, esperamos que você já esteja sem dor, consiga andar com auxílio de muletas ou andador e que

você tenha consciência de todos os movimentos que não poderá realizar durante o período determinado pelo seu ortopedista.

2ª Semana

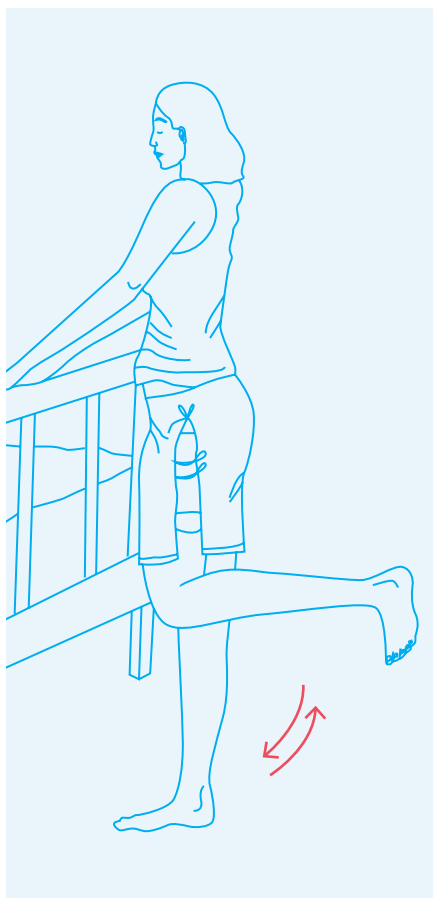
Continuar com os exercícios anteriores e iniciar:

Na posição em pé:



Exercícios de esticar a perna operada para trás.

Exercícios de dobrar e esticar o joelho da perna operada.



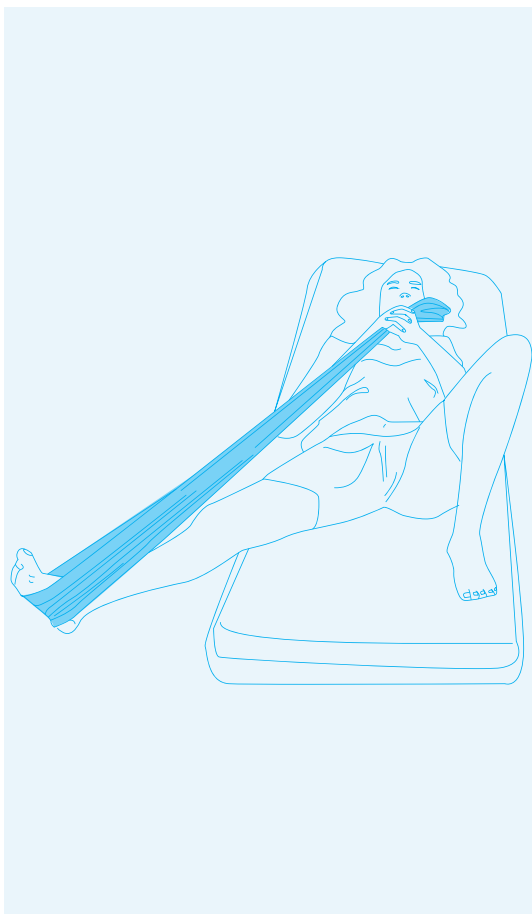
Na posição em pé:



Exercícios de dobrar e esticar a perna operada para frente.

Na posição deitada de barriga para cima:

Exercícios de abrir e fechar a perna operada.



Lembre-se: Realize 2 séries de 10 repetições dos exercícios acima 2 vezes ao dia.

*Nesta semana já é permitido subir e descer escadas de acordo com as orientações do fisioterapeuta.

4. ORIENTAÇÕES para casa:

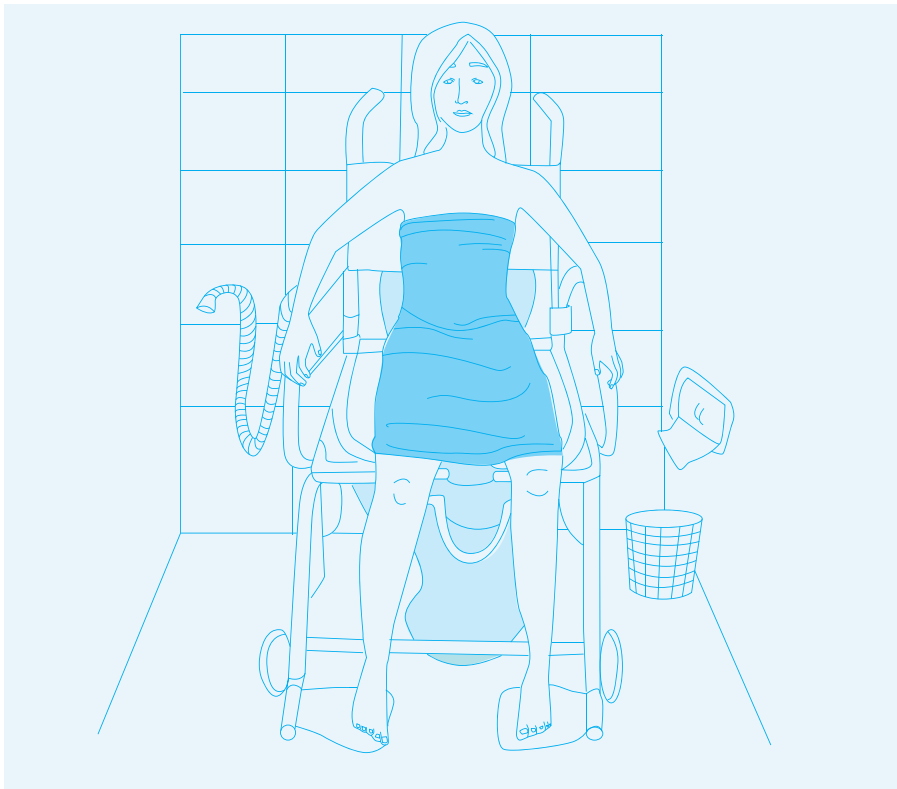
Atividades de higiene pessoal na vida diária

No banheiro:

- Utilize adaptações para tornar o banho mais seguro.
- Você pode tomar banho nas primeiras semanas de duas formas. São elas:

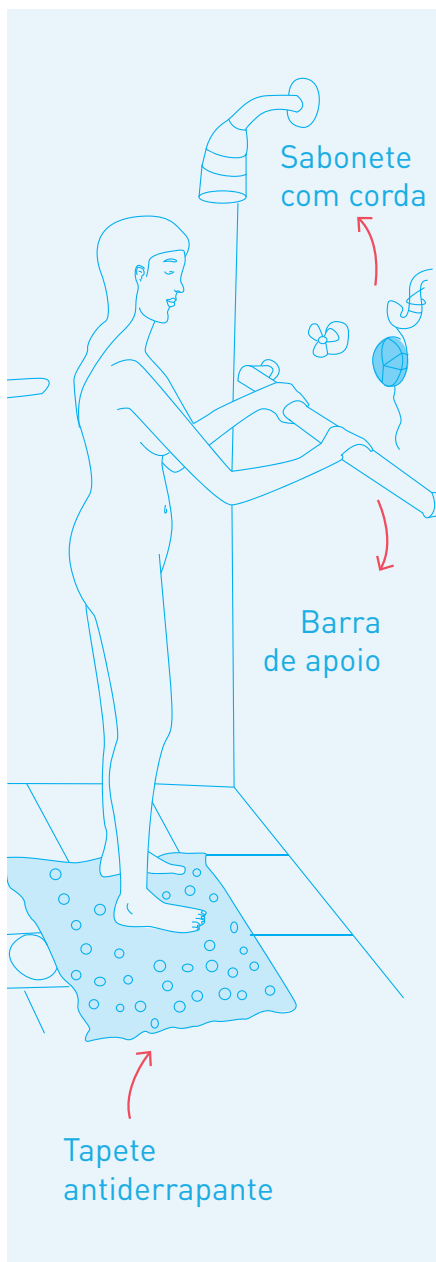
Enquanto tomar banho em pé não estiver autorizado:

Sentado:



Em cadeira higiênica ou do. Você pode usar uma esbanco com corpo inclinado para trás e joelho esticado. Você pode usar uma escova de cabo longo ou uma bucha vegetal.

Quando você estiver autorizado(a) a apoiar o peso na perna operada, você poderá tomar banho:



Em pé:

- Utilize tapete antiderrapante no box.
- Apoie-se nas barras laterais.
- Sente-se para enxugar-se.

Para facilitar a troca de roupas, use calcinha, cuecas ou bermudas com velcro nas laterais. Dessa forma você não precisa inclinar-se para vestir-se ou despir-se.



Os calçados – sandálias – devem ser ajustados com velcro ou elástico para facilitar seu uso e evitar quedas. Caso precise de ajuda para calçar os sapatos, utilize uma calçadeira com prolongamento.

Importante: Inicialmente aceite ajuda para lavar e enxugar pernas e pés, cortar unhas e vestir peças da cintura para baixo. Quando iniciar a se vestir sozinho, comece pelo lado operado, de preferência sentado.

Torne sua casa mais segura:

No banheiro:

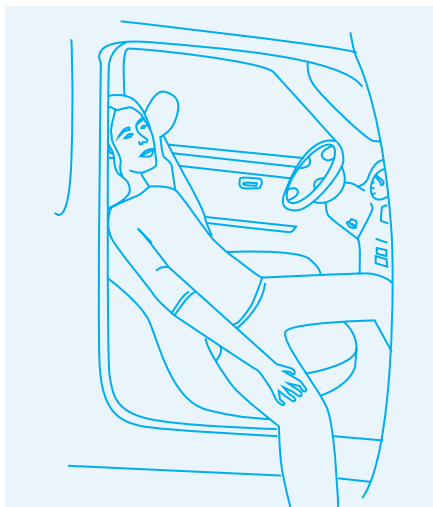
- Peça a alguém para organizar seus móveis de maneira que você possa circular pela casa com andador ou muletas.
- Mantenha um trajeto iluminado do banheiro para o quarto.
- Retire objetos espalhados pelo chão (fios soltos, tapetes, etc).
- Cuidado com o chão escorregadio ou molhado.
- Cuidado para não tropeçar nos animais domésticos.



Entrar em automóvel:

Certifique-se que o banco do carona, ao lado do motorista, está

colocado para trás e com o encosto reclinado.



Fique de costas para o assento e sente-se com o tronco reclinado.

Mantenha a perna operada afastada e esticada.



Gire ao mesmo tempo seu tronco e coloque a perna operada para dentro.

5. ORIENTAÇÕES para atividade sexual

Após a cirurgia, atividade sexual não está proibida, porém você terá que ter alguns cuidados, como: não cruzar as pernas e não dobrar muito o quadril. Você

pode usar travesseiros embaixo dos joelhos, das costas, ao lado do corpo para conforto ou apoio. Se necessário, tire suas dúvidas com o médico ou terapeuta.

Observações

Em caso de dúvidas com relação ao retorno às atividades domésticas, de trabalho e esportivas, procure seu ortopedista.

Cuidados com o curativo:

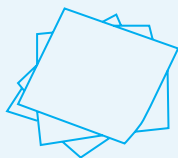
Realize o curativo diariamente por um período de dois dias (48 horas), utilizando soro fisiológico 0,9%, gaze estéril, ocluído com micropore ou fita de silicone, caso a incisão permaneça limpa e seca, suspenda o mesmo promovendo a higienização da ferida operatória com água corrente e sabão neutro. Se por acaso apresentar saída de secreção com pus e ou abertura dos pontos, retorne à confecção do curativo até o retorno médico.

Procure o hospital em caso de:

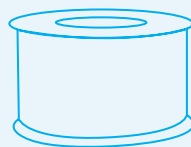
- Ferida operatória muito vermelha e quente.
- Saída de pus ou sangue na ferida operatória.
- Perna operada muito inchada e dolorosa.
- Panturrilha muito inchada e dolorosa.
- Se der um “mau jeito” ou se você escutar um estalo no quadril operado e a perna ficar mais curta.
- Sentir dor.



Soro fisiológico



Gaze estéril



Micropore ou Fita siliconada

Prevenção de Trombose Venosa Periférica (TVP):

Prevenção mecânica:

Deambulação, exercícios ativos (fisioterapia motora) e meia elástica.

Prevenção farmacológica:

Medicações prescritas pelo médico, conforme estratificação de risco personalizado (heparina de baixo peso molecular, heparina não fracionada ou outros anticoagulantes orais - DOACs).

PERGUNTAS FREQUENTES:

1. Em quanto tempo poderei voltar a dirigir?

2 meses.

2. Em quanto tempo poderei voltar a andar de bicicleta?

6 meses.

3. Em quanto tempo poderei montar a cavalo?

6 meses. Lembrar que o pé no arreio é o da perna boa.

4. Em quanto tempo poderei subir em ônibus?

2 meses. Quando você estiver usando somente uma muleta. Observe as orientações para subir e descer escadas.

ATENÇÃO:

Sua prótese corre o risco de infecção caso você se submeta a certas cirurgias (urológicas, gastrointestinais e ginecológicas) e ainda em alguns tratamentos dentários. Nestes casos, será necessário usar um antibiótico antes do tratamento. Não se esqueça de avisar o médico ou dentista.

IMPORTANTE:

Seguindo os cuidados orientados durante sua permanência no hospital e contando com a ajuda de seus familiares e terapeutas, você retornará às atividades normais com independência e sem dor.

5. Por quanto tempo não vou poder dobrar muito meu quadril?

De 4 a 6 meses.

6. Posso carregar peso?

Pode. Quando você já estiver liberado das muletas. Não esqueça de respeitar seus limites.

7. Quais esportes posso praticar?

Hidroterapia, caminhada e bicicleta com guidão e bancos altos.



Dr. Cesar Buchalla Ferreira - Responsável Técnico
CRM-SP: 150124 - RQE 73711

AA Hospital Dom Alvarenga



Avenida Nazaré, 1361, Ipiranga
11 2163 1700 alvarenga.org.br

Enfermagem: (11) 2163-1762

Segunda a sexta-feira das 6h às 15h.
Sábado das 6h às 13h.

Fonte: Este material foi produzido a partir de informações do Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia.